In ajutorul antrenorilor

PERIOADA PREGĂTITOARE — BAZA FORMEI SPORTIVE (II)

Publicăm, în continuare, indicațiile privind munca de instruire în perioada pregătitoare.

B. ETAPA A II-a, DE LA 19 FEBRUARIE LA 19 MARTIE (precompetițională)

Mijloacele indicate pentru prima etapă vor fi folosite și în această etapă. Se va pune accent mai mare pe exerciții apropiate de specificul jocului de fotbal și în special, pe cele care se execută cu mingea, fără a se neglija însă, continua dezvoltare a calităților fizice de bază. In această etapă antrenorii vor insista asupra înlăturării deficiențelor și lipsurilor constatate în prima etapă.

Sarcinile acestei etape sînt următoarele:

1. Continuarea îmbunătățirii pregătirii fizice speciale și dezvoltarea rezistenței în viteză, a vitezei de pornire și execuție și a îndemînării

Mijloace de realizare:

a) **Pentru dezvoltarea rezistenței în viteză:**

— Alergări de viteză pe distanțe de 15,30 și 60 m, cu repetări, de exemplu: 10 alergări pe 15 m, cu pauze de cîte un minut între ele; 6 alergări pe 30 m cu pauze de cîte 2 minute între ele; 3 alergări pe 60 m cu pauze de cîte trei minute între ele etc

— **Alergări ușoare pe distanțe mari:** 400—800 m. cu accelerări de ritm pe ultimii 15—20 m ai fiecărei sute de metri.

— Exerciții simple sau complexe cu mingea, efectuate în viteză, de exemplu: conduceri individuale de balon sub formă de concurs, pe grupe de 4 sau 6 jucători; pase în doi jucători din mișcare; pase în trei jucători cu două mingi, din mișcare (exersarea acestor ultime pase se va face în ritm accelerat).

b) **Pentru dezvoltarea vitezei de pornire și de execuție:**

— Exerciții cu accent pe porniri și opriri bruște.

— Sprinturi pe 10—15 m, cu plecări din picioare sau din poziție aplecată, cu fața sau cu spatele pe direcția alergării

— Din alergare ușoară sau joc de gleznă, schimbări de ritm și de direcție înainte, lateral și înapoi.

— Concursuri pe grupe de jucători sub formă de ștafete, cu scopul de a îmbina elemente de atenție cu viteza de pornire.

— Exerciții pentru intercepția mingii și pasarea rapidă.

c) **Pentru dezvoltarea îndemînării:**

— Exerciții la sol și aparate din gimnastica sportivă

— Exerciții de echilibru și sărituri

— Exerciții complexe cu mingea, urmărindu-se îmbunătățirea preciziei.

— Jocuri dinamice și ștafete.

— Joc de baschet

2. Perfecționarea procedeelor tehnice de bază și a celor specifice posturilor.

Se va insista în mare măsură asupra îmbunătățirii preciziei și vitezei în execuție a procedeelor.

Antrenorii vor pune mare accent pe individualizare în pregătirea tehnică, căutînd să remedieze deficiențele unor jucători și mai ales ale celor tineri, cu slabe execuții cu piciorul stîng, în jocul cu capul, cu adversar etc.

Mijloace de realizare:

— Exersări individuale la aparate ajutătoare: „zid". „rozetă", „culoar" etc.

— Exerciții în doi sau trei jucători pe posturi apropiate, urmărindu-se viteza în execuție.

— **Exerciții în doi sau trei jucători pentru deposedare de balon (vor fi efectuate și de către înaintași), de exemplu: a) un jucător conduce mingea, celălalt atacă din față; b) un jucător conduce mingea, celălalt urmărește și atacă din lateral etc**

— **Exerciții simple efectuate de doi sau trei jucători, avînd ca scop îmbunătățirea preciziei în execuții, cu accent pe centrări din conducere în viteză, pase la distanțe mijlocii și mari prin întoarcere, tras la poartă direct din mingi rostogolite sau din aer (vole),** tras la poartă cu capul.

— Exerciții pentru ieșirea din poartă la mingi înalte, din lateral și din față, pentru portari. Treptat se introduc adversari.

— Combinații tactice, cu unul sau doi adversari, pe aripi și pe centru, de exemplu: a) extrema conduce mingea pînă în apropierea fundașului advers, pasează interului de pe partea sa și țîșnește, pentru a prelua mingea pasată de inter în adîncime și pentru a centra sau trage la poartă (pasa în triunghi); b) centrul înaintaș se retrage și primește mingea. In acest timp, cei doi interi țîșnesc, iar centrul înaintaș pasează imediat celui mai liber dintre ei (în fața tripletei se așează la început un adversar, apoi doi) etc.

3. Organizarea jocului: pe posturi, compartimente, echipă și imprimarea caracteristicilor orientării în joc

La începutul etapei precompetiționale, în jocurile cu adversari antrenorii vor folosi toți jucătorii din lot, cu scopul de a verifica gradul lor de pregătire. Treptat se vor da indicații de joc privind sarcinile pe posturi, compartimente și echipă. **In acest timp, antrenorii vor urmări și definitivarea formației de bază cu cel puțin două săptămîni înainte de începerea returului. O dată cu primul joc de campionat, echipa trebuie să se prezinte omogenă, cu o pregătire corespunzătoare, adică să aibă o formă sportivă bună.**

De aceea, în meciurile de pregătire, pentru verificare și omogenizare, **este bine ca antrenorii să fixeze — pentru fiecare joc — una sau două sarcini — teme precise, la început pentru compartimente, apoi pentru echipă.** Ordinea acestor sarcini va corespunde unei tematici întocmite atent, pe baza numărului de jocuri pregătitoare programate pînă la campionat, a deficiențelor cunoscute din sezonul trecut și — mai ales — **pe baza cerințelor aplicării cu fermitate a caracteristicilor noii orientări în joc.** Este necesar ca sarcinile ce se dau echipei la un joc să fie aplicate în prealabil în antrenamente practice, **prin combinații tactice și jocuri-școală,** de preferință în lecția de vineri (dacă meciul se dispută duminică).

Presupunînd că o echipă de categoria A și-a planificat 8 jocuri de pregătire pînă la reînceperea campionatului, recomandăm unele sarcini-teme, pe care le enumerăm mai jos și care pot constitui un ghid pentru antrenori:

1. Organizarea jocului în apărare și atac (plasament, sarcini pe posturi), în cadrul sistemului cu trei fundași.

2. Jocul fundașilor și al mijlocașilor (se va urmări în special dublarea jucătorilor).

Mișcare permanentă în atac

3. Mărirea zonelor de acțiune (extreme, centru înaintaș, fundași).

Folosirea contraatacului.

4. Acțiuni purtate în viteză.

Ritm crescut în faza de finalizare.

5. Combinații în joc pe aripi și pe centru.

Schimbarea jocului de pe o parte pe alta.

6. Legătura între compartimente, echilibru în joc.

Joc simplu, constructiv.

7. Apărare supranumerică, plasament în apărare la fazele fixe (aruncare de la margine, lovituri libere de la 16-20 m, lovituri de colț).

Schimbarea ritmului în timpul desfășurării jocului.

8. Atac supranumeric, plasamentul jucătorilor în atac la fazele fixe.

Organizarea apărării pentru anihilarea contraatacurilor.

INDICAȚII METODICE PENTRU ETAPA A II-a

— Obiectivul principal îl constituie pregătirea tehnico-tactică.

— Pregătirea teoretică se va face concomitent cu pregătirea tactică a echipei. **Se va studia orientarea de joc, se vor face seminarizări cu jucătorii și se vor folosi mijloace de aplicare practică în antrenamente și jocuri**

— In lecțiile de antrenament se vor fixa sarcini puține. Exercițiile vor fi variate ca formă, simple, corespunzătoare cerințelor antrenamentului respectiv, avînd la bază multe repetări.

— Jocurile de pregătire se vor face cu adversari diferiți. La început din categorii inferioare, apoi treptat din categorii superioare, cel puțin egali.

— **Durata lecțiilor variază între 150-180 de minute, iar intensitatea alternează de la un antrenament la altul,** în funcție de durată și de sarcinile propuse spre a fi realizate.

— **Ciclul săptămînal de antrenamente va fi identic cu cel din perioada competițională,** adică 5 antrenamente săptămînal la echipele de categorie A și 4 la cele de B

— Regimul de viață al jucătorilor trebuie controlat atent

— Dozarea efortului necesită o atentă preocupare din partea antrenorilor și medicilor, care trebuie să colaboreze strîns.

★

In cele de mai sus am dat cîteva indicații privind sarcinile perioadei pregătitoare și mijloacele de realizare, cu scopul de a oferi antrenorilor un material metodic, orientativ Antrenorii îl pot completa în ceea ce privește mijloacele de realizare a sarcinilor, în raport cu specificul fiecărei echipe sau localități.

Esențialul este ca antrenorii, împreună cu jucătorii, medicii și conducătorii secțiilor de fotbal, să desfășoare o susținută, fermă și exigentă muncă de instruire în această perioadă, punînd bazele unei pregătiri temeinice a jucătorilor, care să determine un progres tehnic însemnat în sezonul de primăvară.

GH. OLA
antrenor federal

★

Pentru îndeplinirea cu succes a sarcinilor procesului de antrenament din această perioadă, birourile secțiilor de fotbal trebuie să-și intensifice activitatea și să asigure echipelor cele mai bune condițiuni de pregătire. Ele trebuie să mobilizeze la antrenamente tot efectivul de jucători și au datoria să ajute pe antrenori în desfășurarea muncii instructiv-educative, în întărirea disciplinei și a seriozității în muncă a acestora.

De asemenea, pentru asigurarea bazei materiale a antrenamentelor, birourile secțiilor de fotbal, cu sprijinul conducerii cluburilor și asociațiilor sportive, vor lua măsuri în vederea refacerii terenurilor de joc, a reparării instalațiilor anexe (aparate ajutătoare, porți, vestiare, cabine pentru arbitri, dușuri, garduri etc.), a reparării materialului și echipamentului sportiv. Aceste măsuri sînt necesare și pentru faptul că în prima jumătate a lunii martie organele federației vor omologa toate bazele sportive și instalațiile anexe, folosite de echipele de categorie A și B.

Sarcini la fel de importante revin în această perioadă și **comisiilor regionale de fotbal. Acestea au datoria să controleze și să ajute sistematic activitatea secțiilor de fotbal, a antrenorilor** și jucătorilor

Este necesar să mobilizăm toți factorii cu răspundere în activitatea fotbalului nostru, pentru a duce la bun sfîrșit sarcinile importante ale actualei perioade pregătitoare, asigurînd astfel echipelor noastre fruntașe un start bun în returul campionatului.

Din pregătirile fotbaliștilor...

• Rapid joacă duminică cu lotul de tineret • Meciuri de antrenament și la Progresul și Dinamo • Debutul echipei Steagul roșu în turneul balcanic

Indiferent de starea timpului, pe zăpadă sau pe ploaie, pregătirile fotbaliștilor și în primul rînd ale celor din categoria A, au continuat săptămîna aceasta cu aceeași intensitate de pînă acum.

La București, joi, timpul ploios nu i-a împiedicat pe rapidiști să-și susțină jocul de antrenament programat în compania echipei Bumbacul. Starea terenului II din Giulești (desfundat, cu băltoace) nu a permis însă decît o verificare a jucătorilor din punct de vedere fizic, al rezistenței în special. Tehnic, antrenamentul nu a fost concludent, controlul balonului fiind foarte mult influențat de starea terenului. La acest joc (în care rapidiștii au marcat patru goluri și nu au primit nici unul) au participat următorii jucători: *Dungu, Ojoc — Teciu, Bodo, Macri — Neacșu, Koszka, Gherghină — Ion Ion, Copil, Chiru, Georgescu, Văcaru, C. Ionescu.* In lotul Rapidului sînt cîteva indisponibilități: *Todor* și *Ilie Dinu* — accidentați —, *Balint* — bolnav — și *I. Ionescu* — plecat la un curs de schi — nu pot participa deocamdată la pregătiri, ca și Greavu și Motroc selecționați în lotul de tineret.

Mîine dimineață, la ora 10, Rapid va disputa un nou joc de antrenament, de data aceasta în compania lotului de tineret și pe un teren (P.T.T.) care se va prezenta probabil mai bun pentru a face ca meciul să-și atingă scopul.

Progresul — care s-a antrenat și joi și vineri și care a ajuns la a 20-a ședință de pregătire — va juca și el mîine dimineață (ora 10) pe terenul său din str. dr. Staicovici, avînd ca partenere două echipe, Abatorul și Autobuzul. Scopul acestei partide: verificarea pregătirii fizice și tehnice și introducerea primelor elemente de tactică.

Dintre dinamoviștii bucureșteni, mulți sînt plecați cu selecționata București în Brazilia. Restul se antrenează cu regularitate sub conducerea lui Dumitru Niculae-Nicușor. Chiar mîine (la ora 10,30, pe terenul cu zgură din Parcul Dinamo) vor susține un meci de pregătire cu echipa de juniori a clubului Dinamo. Alături de Cozma, Ivan, Dragomir, V. Alexandru și Varga, vor participa și cîteva elemente noi ca Florescu, Constantinescu, Sasu, David și Băloiu.

Venit la București, pentru ședința colegiului central al antrenorilor, Silviu Ploeșteanu ne-a dat ieri cîteva amănunte în legătură cu pregătirile și jocurile echipei Steagul roșu în turneul balcanic.

— *Ne pregătim cu multă grijă. In prezent am atins o fază avansată, verificată cu regularitate și îmbunătățită prin meciuri de antrenament. Duminică am fi vrut să jucăm cu Rapid, dar nefiind liber, va trebui să ne mulțumim cu un joc la Brașov în compania unei selecționate locale. In cursul săptămînii viitoare intenționăm să jucăm la Arad sau Timișoara și de aici să plecăm în Grecia. Meciul cu A.E.K. este prevăzut pentru data de 15 februarie; pentru cel cu Fenerbahce Istanbul noi am ales una din datele propuse de clubul turc: 26 februarie. Acum așteptăm reconfirmarea datei de la Istanbul.*



Terenul desfundat, noroios i-a pus la grea încercare pe jucătorii echipelor Rapid și Bumbacul, la antrenamentul de joi. Ei s-au... dezlipit cu multă greutate de teren, dar și-au dus pînă la capăt antrenamentul, verificîndu-și astfel buna lor pregătire fizică. In fotografie: o imagine de la acest antrenament

Foto: H. Nandi

Interviu... la firul ierbii

(Urmare din pag. 1)

zic fotbaliștii. Smoc cu smoc smulgeau băieții ăștia din... trupul meu în jurul careului. Și tripleta dinamoviștilor bucureșteni a făcut la fel în meciul cu cei din Bacău.

Dar crezi că numai ei mi-au pricinuit necazuri? Dinulescu, Creiniceanu, David, V. Anghel și ceilalți înaintași care iubesc atît de mult driblingurile m-au scormonit și ei pînă la rădăcini... Iți închipui cît s-au învîrtit, încolțiți de adversari, pe cîte un petic din... iarba mea.

E drept că sînt și fotbaliști care se poartă „fin" cu mine. De exemplu Ciosescu de la Farul. A fost binevoitor băiatul, crezînd că îmi convine dacă stă liniștit în fața porții. Da de unde! Mă ofileam văzînd cu ochii din lipsă de oxigen, deoarece nu-l mai urneai din locul pe care își înfigea crampoanele...

Alții însă, ca Macri, erau mai puțini binevoitori. Uneori, cînd erau înfuriați, pe unde treceau nici... iarba nu mai creștea.

Nu înțeleg — de asemenea — de ce unii fotbaliști ca Balint, Oaidă, Cacoveanu etc. nu nimereau uneori mingea și trăgeau cu sete în... mine. Ce dureri îmi pricinuiau! Dar nu numai mie, ci și antrenorilor lor. Nu o dată i-am auzit spunînd că degeaba se uită jucătorii supărați la bocanci, că nu bocancul e de vină, ci... tehnica lor.

Să-ți spun drept, mie îmi place fotbalul cînd jucătorii zburdă și fără minge, cînd acoperă tot terenul (de ce să mă bătătorească numai pe alocuri făcîndu-mă ferfeniță?), cînd — de exemplu — extremele mai vin și spre propria lor poartă (ca să-mi mai întind și firele în cealaltă parte)... Șuturile? Să fie ca la carte! Dar ce să mă mai lungesc atîta. Le știu ei doar cu toții...

O nouă rafală de vînt stîrni un concert asurzitor și nu-i mai înțelesei ultimele cuvinte. Smocurile de iarbă verde dispărură iarăși sub mantia albă a zăpezii.

Am plecat îngîndurat...

...Să zburde chiar și fără minge... să acopere tot terenul... Apoi, povestea cu extremele... Hm... Tare aduce cu jocul modern. De unde o fi știind gazonul lucrurile astea? Treaba lui. In tot cazul voi așterne pe hîrtie cele auzite ca să le aduc la cunoștința băieților. Timpul trece repede și nu mai e mult pînă la 19 martie, iar pășurile gazonului stadionului „23 August" sînt și cele ale spectatorilor, nelipsiți la întîlnirile de fotbal...

141.368 lei, report la concursul special Pronoexpres de miercuri 8 februarie

Ce premii va aduce concursul Pronosport de mîine?

Al șaselea concurs Pronosport al anului se menține pe linia interesantelor concursuri din ultima perioadă de timp. Șapte meciuri dintr-o foarte importantă etapă a campionatului francez și cinci meciuri dintre cele mai echilibrate din prima etapă a returului campionatului italian alcătuiesc un program promițător.

Remarcăm, prin perspectiva întrecerilor echilibrate, meciurile Nimes — Racing, Lyon — Reims, Troyes — Sedan, Catania — Milan. Programul complet este următorul:

I. Nimes—Racing (camp. francez)
II. Lyon—Reims (camp. francez)
III. St. Français—Le Havre (camp. francez)
IV. Rennes — St. Etienne (camp. francez)
V. Troyes—Sedan (camp. francez)
VI. Valenciennes — Angers (camp. francez)
VII. Limoges — Nice (camp. francez)
VIII. Lecco — Fiorentina (camp. italian)
IX. Catania — Milan (camp. italian)
X. Napoli — Lanerossi (camp. italian)
XI. Padova — Spal (camp. italian)
XII. Sampdoria — Torino (camp. italian)

Grăbiți-vă! Numai astăzi mai puteți depune buletinele la acest concurs.

PROGRAMUL CONCURSULUI RRONOSPORT NR. 7
— Etapa din 12 februarie 1961 —

I. Milan — Padova (camp. italian)
II. Bari — Internazionale (camp. italian)
III. Fiorentina — Sampdoria (camp. italian)
IV. Torino — Napoli (camp. italian)
V. Lazio — Juventus (camp. italian)
VI. Udinese — Roma (camp. italian)
VII. Lanerossi — Bologna (camp. italian)
VIII. Spal — Atalanta (camp. italian)
IX. Valenciennes — St. Etienne (Cupa Franței)
X. Lyon — Angers (Cupa Franței)
XI. Sedan — Toulouse (Cupa Franței)
XII. Marseille — Racing (Cupa Franței)

MIERCURI, 8 FEBRUARIE: PRIMUL CONCURS SPECIAL PRONOEXPRES AL ANULUI

Inainte de a vorbi despre concursul special Pronoexpres de miercuri 8 februarie, să ne oprim asupra premiilor concursului din 1 februarie. Iată-le:

Categoria a II-a: 7 variante a cîte 12.845 lei

Categoria a III-a: 39 variante a cîte 2.262 lei

Categoria a IV-a: 426 variante a cîte 318 lei

Categoria a V-a: 1.219 **variante a** cîte 111 lei

Categoria a VI-a: 7.015 **variante a** cîte 22 lei

Fond de premii: 630.175 lei

Se reportează pentru concursul special Pronoexpres din 8 februarie. 141.368 lei.

★

Una dintre marile atracții ale concursului special Pronoexpres din 8 februarie este importantul report. Dar aceasta nu este singura! Concursul special Pronoexpres de miercuri oferă o serie de mari avantaje participanților. Le amintim pe cele mai importante:

1. **Prin extragerea a 16 numere (8 numere pentru premiile în bani și 8 numere pentru premiile suplimentare în obiecte și bani), fiecare variantă depusă beneficiază de multiple** șanse de cîștig.

2. O bogată listă de premii în obiecte, în frunte cu

3 autoturisme („Volga", „Skoda" și „Wartburg")

10 scutere „Manet" și alte premii valoroase în bani și obiecte, toate atribuite suplimentar.

3. Participarea la concursul special Pronoexpres se face pe buletine gratuite.

4. Un excepțional report: 141.368 lei!

Nu stați o clipă pe gînduri! Depuneți din vreme cît mai multe variante la concursul special Pronoexpres de miercuri 8 februarie!

Rubrică redactată de I.S. Loto-Pronosport.